



# МЕНЮ

14 сентября 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	6	8,2	26,6	205	0,6
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	4,5	5,1	32	191	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	15	120	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	2,9	7,2	19,9	155	0
<b>Итого</b>			<b>653</b>	<b>17,8</b>	<b>25,2</b>	<b>93,5</b>	<b>671</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА (аллергики)	200	0,3	0,1	13	56	52
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2		0,7	4	3
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,7	2,4	16,3	106	4,2
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200	5,1	3,6	14,9	113	4,8
2010	55	ГУЛЯШ ИЗ КУРЫ	70/30	0,8	6,1	4,3	76	1,4
2010	55	ГУЛЯШ (аллергики)	40/40	10,3	12	2,6	160	0,7
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	4,1	32,3	178	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>12,1</b>	<b>13,1</b>	<b>87,3</b>	<b>508</b>	<b>8,6</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	180	10,7	13	12	208	31,4
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
2010	104	ПЛЮШКА	80	7,5	5,2	47	264	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>21,5</b>	<b>19,4</b>	<b>92,4</b>	<b>628</b>	<b>31,5</b>
<b>Всего</b>				<b>52,4</b>	<b>57,9</b>	<b>296,2</b>	<b>1899</b>	<b>45,5</b>



# МЕНЮ

14 сентября 2023 г.

ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	5,9	19,2	148	0,4
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	3,3	3,8	23,3	141	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	3	11,7	85	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/8	1,6	6,8	10,7	110	0
<b>Итого</b>			<b>368</b>	<b>8,7</b>	<b>15,7</b>	<b>41,6</b>	<b>343</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7	7,6
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,6	2,4	12,2	85	3,2
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200	5,1	3,6	14,9	113	4,8
2010	55	ГУЛЯШ ИЗ КУРЫ	30	0,1	1,1	0,7	13	0,2
2010	55	ГУЛЯШ (аллергики)	40/40	10,3	12	2,6	160	0,7
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	3,4	27,4	151	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>790</b>	<b>24,6</b>	<b>23</b>	<b>85,9</b>	<b>644</b>	<b>16,5</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	8,8	10,7	10,1	174	26,3
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
2010	104	ПЛЮШКА	70	6,7	4,7	41,2	233	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>18</b>	<b>16,3</b>	<b>76,4</b>	<b>524</b>	<b>26,4</b>
<b>Всего</b>				<b>52,3</b>	<b>55,2</b>	<b>226,9</b>	<b>1603</b>	<b>47,8</b>